शुक्रवार 16.04.2021

अमर उजाला

रूपायन

आपके सपनों का संसार

किचन में कौन सा चावल?

अंदर के पन्नों में

सतर्कता। सौंदर्य। घरबार। फूड कॉर्नर। कॉफी टेबल। टैरो कार्ड

VISIT…

संपादकीय

आशीर्वाद से
सेहत तक चावल

चावल भारतीयों के लिए भोजन में अनिवार्य रूप से शामिल रहने वाला अनाज है। आयुर्वेद के अनुसार, चावल में तत्काल ऊर्जा प्राप्त करने और बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करने की क्षमता होती है। इसे संस्कृत में 'तंडुल' और तमिल में 'अरिसि' कहा जाता है। अपने देश में स्वाद और सुगंध के साथ संस्कृति से भी जुड़े हैं चावल। चावल को अक्षत भी कहा जाता है। अक्षत का अर्थ होता है अखंडित। चावल को पूर्णता का प्रतीक और देवताओं का भोग माना गया है। हमारी श्रद्धा खंडित न हो, सदैव बढ़ती जाए, इसीलिए चावल भगवान को अर्पित किए जाते हैं। भारत में किसी को आशीर्वाद देते वक्त कहा जाता है- धन और धान्य से संपन्न हो। इसमें धान्य का अर्थ भी तो चावल ही है। इसी वजह से हर तरह की पूजा में चावल का उपयोग किया जाता है। भारत विश्व में चीन के बाद चावल का दूसरा बड़ा उत्पादक देश है। अपने देश में तो शायद ही कोई ऐसा होगा, जिसे चावल पसंद न हो। पूरे दक्षिण भारत, बिहार, बंगाल, झारखंड, ओडिशा, असम आदि प्रदेशों का मुख्य भोजन चावल ही है। चावल को पकाकर तो खाया ही जाता है, साथ में इससे अनेक प्रकार के व्यंजन भी बनाए जाते हैं।

हालांकि कुछ लोग इसे मोटापा बढ़ाने वाला भोजन करार देते हैं, लेकिन व्यापक रूप से यह काफी लोकप्रिय खाद्य पदार्थ है। चावल से बनने वाले व्यंजन भी ढेर सारे हैं, जिनमें से कुछ तो बेहद लजीज होती हैं। चावल को पीसकर भी कई व्यंजनों को बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। वैसे चावल की तासीर ठंडी होती है।

चावल को कार्बोहाइड्रेट का सबसे लोकप्रिय स्रोत माना जाता है। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। जाहिर है, इस ऊर्जा की जरूरत शरीर के हर भाग को होती है। मस्तिष्क इसी ऊर्जा से शरीर का संचालन करता है। चावल का इस्तेमाल हम सौंदर्य प्रसाधनों के रूप में भी कर सकते हैं। इसके लिए चावल के माड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा यह त्वचा संबंधी कई तरह की बीमारियों में फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण झुर्रियों को आने से रोकते हैं और ढलती उम्र के प्रभाव को कम करते हैं। हालांकि कई बार चावल का अत्यधिक सेवन परेशानी का कारण भी हो सकता है...तो इस बार रूपायन में चावल के प्रकार पर कवर स्टोरी!

Email
rupayan@amarujala.com

कवर फोटो : थिंकस्टॉक

'बराबरी' के बाद ही अच्छी नींद

क्या आप जानती हैं कि महिलाएं किस तरह के देश और समाज में बेहतर और गहरी नींद सो पाती हैं। इस संबंध में ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न विश्वविद्यालय में हाल ही में एक अध्ययन किया गया। अध्ययन के अनुसार, पुरुषों को बेहतर जीडीपी वाले यानी आर्थिक रूप से समृद्ध देशों में अच्छी नींद आती है और महिलाओं को ऐसे देशों में, जहां ज्यादा लैंगिक बराबरी है और मर्दों का शासन नहीं है। अध्ययन में पाया गया कि लैंगिक समानता का मर्दों की नींद के साथ कोई सीधा संबंध नहीं था, लेकिन आर्थिक समृद्धि से जरूर था। हालांकि महिलाओं की नींद का भी आर्थिक समृद्धि के साथ रिश्ता था, लेकिन वह पुरुषों की तरह सीधा संबंध नहीं था। अगर कोई देश आर्थिक रूप से उन्नत होने के बावजूद लैंगिक समानता के मोर्चे पर पीछे है तो वहां महिलाओं की नींद का स्तर खराब पाया गया।

नकद पर अभी भी भरोसा!

देश में 65 फीसदी से ज्यादा महिलाएं अब भी कैश में लेन-देन को पसंद करती हैं। इस संबंध में ब्रांचलेस बैंकिंग नेटवर्क 'पेनियरबाई' ने एक सर्वे किया। सर्वे के अनुसार, वित्तीय लेन-देन के लिए कैश आज भी सबसे पसंदीदा तरीका है। हालांकि विभिन्न आयु वर्ग की 5-15 फीसदी महिलाएं आधार पे, यूपीआई और डेबिट कार्ड का इस्तेमाल कर रही हैं। रिटेल टच पॉइंट्स पर ज्यादातर महिलाओं द्वारा कैश विद्ड्रॉल, मोबाइल रिचार्ज और बिल भुगतान- इन तीन सेवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। लेन-देन मुख्य तौर पर 31-40 साल (45 प्रतिशत) और 20-30 साल (25 प्रतिशत) आयु वर्ग की युवा कामकाजी महिलाओं द्वारा किया जाता है। सर्वे में पाया गया कि 76 फीसदी से अधिक महिलाएं अपना बैंक खाता स्वयं संचालित करती हैं, लेकिन वे मुख्य रूप से नकद निकासी और नकद जमा के उद्देश्य से ही ऐसा करती हैं।

मिसाल

आत्मविश्वास की उड़ान

धरती के स्वर्ग यानी कश्मीर में जन्म लिया और बचपन से ही सीमा पर विमानों की उड़ान ने रोमांचित कर दिया। हवा में रफ्तार पकड़ते विमानों को देखना उन्हें भाने लगा और छोटी उम्र से ही सफर करना अच्छा लगने लगा। आज आयशा अजीज देश की सबसे कम उम्र (25 साल) की महिला पायलट हैं। महज 15 साल की उम्र में आयशा ने साल 2011 में स्टूडेंट पायलट का लाइसेंस हासिल कर लिया था। इसके बाद उन्होंने रूस के सोकोल एयरबेस में मिग-29 को उड़ाने का प्रशिक्षण लिया। आयशा ने बॉम्बे फ्लाइंग क्लब से विमानन में स्नातक किया और साल 2017 में उन्हें कॉमर्शियल पायलट का लाइसेंस भी मिल गया। आयशा के अनुसार, उन्होंने इस क्षेत्र को इसलिए चुना, क्योंकि उन्हें हवा में सफर करना और उससे बातें करना बहुत अच्छा लगता था। लेकिन कश्मीर से निकलकर देश का नाम रोशन करने का यह सफर आयशा के लिए इतना आसान भी नहीं था। उनकी राह में कई चुनौतियां खड़ी थीं, क्योंकि विमान उड़ाने के लिए लगातार नए स्थानों, विभिन्न प्रकार के मौसम का सामना करने और नए लोगों से मिलने का प्रशिक्षण लेना था। ये सब उन्हें अपने दम पर ही करना था। आखिरकार आयशा ने अपने सपनों को हासिल कर लिया और देश की उन सभी लड़कियों के लिए मिसाल बन गईं, जो अपने पंखों को उड़ान देना चाहती हैं।

आयशा अजीज

आप मां हैं
आप ही उन्हें तराशें

क्या आप भी अपने बच्चों के बारे में दूसरों के नजरिए से फैसला लेती हैं? अपने बच्चों के बारे में आपसे बेहतर न कोई जान सकता है और न सोच सकता है।

"तेरी बेटी तो बड़ी हो गई है। बहुत प्यारी है। मगर तूने इसे कुछ ज्यादा टाइट कपड़े नहीं पहना रखे? थोड़ी हैवी है न, तो तू इसे थोड़ा लूज कपड़े दिलाया कर।"

"अरे थोड़ा बेटी पर ध्यान दो, कुछ घर का काम सिखाओ। कम से कम रंग सांवला है तो काम से ही कोई पसंद कर ले।"

"अरे गोरी होती तो कोई भी रंग खिल जाता। तू अपने रंग के हिसाब से कपड़े लेना, वरना तेरा कलर और डल लगेगा।"

"तेरी बेटी बहुत बन-ठनकर रहती है। डाइटिंग कर रही है क्या। बहुत पतली हो गई है।"

घर हो या बाहर अक्सर आपको अपने बच्चे के लिए ये जाने-पहचाने डायलॉग सुनने को मिल ही जाते हैं। हमारे आसपास कोई न कोई ऐसा होता है, जो इस तरह की बिन मांगी सलाह हमें देता रहता है कि बच्चे को क्या खाना चाहिए, क्या पहनना चाहिए, बिना यह सोचे कि किसी की जिंदगी में क्या परेशानी हो सकती है या कोई अन्य कारण हो सकता है। वे लोग जज करना शुरू कर देते हैं। इसका किसी पर क्या असर होगा, इसका अंदाजा तक उन्हें नहीं होता।

वैसे भी आजकल नई उम्र के बच्चों पर किसी भी ऐसी बात का जल्दी असर होता है, जो उनके लुक को लेकर हो। ऐसे में कई बार बच्चे दूसरों की बातों को अपने अंदर इतना आत्मसात कर लेते हैं कि वे अपने असल व्यक्तित्व को छुपाकर एक दिखावे भरा जीवन जीने लगते हैं या जब उन्हें लगता है कि वह इस तरह की परिपाटी पर खरा नहीं उतर पा रहे तो खुद को अपने में समेट लेते हैं।

कहीं आपके भी बच्चे तो इसका शिकार नहीं हैं! कहीं ऐसा तो नहीं कि आपके बच्चे भी अपने असल व्यक्तित्व से दूर हो रहे हैं! अगर ऐसा है तो आपको उनसे बात करने की जरूरत है। शायद यही वह समय है, जब उन्हें आपकी सबसे ज्यादा आवश्यकता है। अगर आपको ऐसा लगता है कि आप उनसे सीधे इस विषय में बात नहीं करना चाहतीं तो उन्हें एक खास तरह से यह महसूस करा सकती हैं कि वे सबसे कितने अलग और खास हैं!

कौन सी बात बनाती है खास

बच्चे को समझाएं कि खुद से ज्यादा कोई दूसरा उसके बारे में नहीं जानता। वह खुद को बेहतर समझ सकता है। इसलिए खुद को अपनी नजरों से देखे, दुनिया की नजरों से नहीं। इसके अलावा आप अपने बेटी या बेटे की छोटी-छोटी खूबियां उससे साझा करें। उसे बताएं कि उसकी ऐसी कौन सी बात है, जो उसे दूसरों से अलग बनाती है। इसके साथ ही बेटी-बेटे की पसंद-नापसंद जानने की कोशिश करें और उसके मिजाज के हिसाब से उसे उस काम को करने के लिए प्रेरित करें, जिसमें उसे आंतरिक खुशी मिलती हो। कौन सा कपड़ा उसके ऊपर फबता है, यह भी उसे बताएं। साथ ही फिटनेस का सही मतलब और उसके फायदे समझाएं। बच्चे की छोटी-छोटी सफलताओं को सेलिब्रेट करें। भागदौड़ और होड़ से दूर जो असल जिंदगी है, अपने बच्चे को उसके मायने समझाएं और यह बताएं कि वह आपके लिए कितना खास है। इसके अलावा बच्चे को रंग-भेद या मोटे-पतले जैसी मानसिकता से अलग आंतरिक खूबसूरती के बारे में समझाएं और यह भी बताएं कि उसमें क्या हुनर है।

-आकांक्षा शर्मा

कहें, खुद से करे प्यार

दो हफ्ते में गोरा निखार या सिर्फ सात दिनों में हो जाएं पतले, तीन महीने में बढ़ाएं अपना कद, इस तरह के इश्तिहार भी हमें दीवारों पर या ऐसे विज्ञापन टीवी पर देखने को मिल जाते हैं। इसको देखकर न जाने कितने लोग डॉक्टर या महंगी दवाओं में हजारों रुपये खर्च कर देते हैं, जबकि अंत में इसका नतीजा कुछ नहीं होता है। हमें सबसे पहले खुद से प्यार करना सीखना होगा। हम जैसे हैं, हमें खुद को स्वीकार करना होगा। जब तक हम खुद को तवज्जो नहीं देंगे, लोग भी हमें अहमियत नहीं देंगे।

चावल से बने कई पकवानों का जिक्र प्रचीन ग्रंथों में मिलता है, जिनमें चावल, गुड़, दूध मिलाकर तैयार 'विश्यंडका' और एक दूसरा पकवान 'उत्रेका' शामिल है।

किचन में कौन सा चावल?

चावल की कोई न कोई डिश आपको रोजाना या अक्सर बनानी पड़ती है। लेकिन आप किस चावल का इस्तेमाल करती हैं?

क्या घर में जो भी चावल आ जाए, उसी को पका लेती हैं? अगर ऐसा करती हैं तो थोड़ा ठहरिए, क्योंकि चावल की बहुत सी किस्में हैं और उनकी सुगंध भी अलग है और तासीर भी।

दक्षिण के इडली-डोसा से लेकर कश्मीर की बिरयानी तक हर राज्य में चावल की कोई न कोई डिश मशहूर है।

पूजा दास

घर में मेहमान आने वाले हों तो चावल से बनी बिरयानी की खुशबू घर भर में फैल जाती है, मीठा खाना हो तो चावल से बनी खीर परिवार में सबको भाती है, सादा खाना हो तो दाल के साथ चावल मिलाकर बनाई गई खिचड़ी का कोई मुकाबला नहीं और देश के अधिकांश परिवार में चावल के बिना रोज का खाना खाने की सोच भी नहीं सकते। भारत में लोगों का मुख्य भोजन चावल है। इसके बिना भारतीय थाली की कल्पना करना मुश्किल है। शादी-ब्याह हो या फिर घर में सामान्य खाना पकाना हो, चावल न हो तो कुछ अधूरा-सा लगता है। दिल्ली की रहने वाली शालू गुप्ता के पति ट्रैवलिंग जॉब में हैं। महीने में करीब दस दिन तो शहर के बाहर ही रहते हैं। शालू कहती हैं, "मेरे पति देश-विदेश का दौरा करते हैं। अच्छे होटलों में तमाम तरह के व्यंजनों का लुत्फ लेते हैं, लेकिन आज भी उनके लिए सबसे अच्छा भोजन चावल-दाल ही है।"

चावल सदियों से दुनियाभर के लाखों लोगों के लिए बुनियादी भोजन रहा है। दुनिया भर में चावल की कई हजार किस्में उगाई जाती हैं। इसके उत्पादन के मामले में चीन पहले स्थान पर है और उसके बाद दूसरे नंबर पर भारत है। चावल से बने कई पकवानों का जिक्र हमारे प्रचीन ग्रंथों में भी है, जिनमें चावल, गुड़, दूध मिलाकर तैयार 'विश्यंडका' और अन्य पकवान 'उत्रेका' का उल्लेख मिलता है। गौतम बुद्ध को ज्ञान प्राप्ति के समय सुजाता नाम की स्त्री द्वारा चावल की खीर खिलाने का जिक्र भी आता है। सालों से भारतीय थाली में दाल और चावल परोसने की परंपरा रही है। हमारे देश के अलग-अलग हिस्सों में तरह-तरह की किस्मों के धान उगाए जाते हैं। आज भी हम देश के किसी भी कोने में चले जाएं, किसी न किसी रूप में चावल हमारी थाली में आ ही जाता है। चाहे वह दक्षिण का इडली-डोसा हो या फिर कश्मीर की बिरयानी, करीब हर राज्य में चावल के इस्तेमाल से बनी कोई न कोई खास डिश मशहूर है। उत्तर भारत, मध्य भारत, सिक्किम, बंगाल, बिहार, ओडिशा आदि क्षेत्रों में चावल की बड़े पैमाने पर खेती की जाती है।

चावल में स्वाद के साथ-साथ सेहत से जुड़े फायदे भी हैं। आयुर्वेद के अनुसार, चावल तुरंत ऊर्जा प्रदान करने वाला अनाज है। हमारा मस्तिष्क इसी ऊर्जा से शरीर का संचालन करता है। यह हमारी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है। उबले चावल के पानी से त्वचा संबंधी तमाम बीमारियां दूर होती हैं। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण झुर्रियों को आने से रोकते हैं। खाना न पचने या तबियत खराब होने पर चावल-मूंग दाल की खिचड़ी सबसे फायदेमंद मानी जाती है। यानी दिखने में चावल के दाने भले ही छोटे हैं, लेकिन गुणों से ये भरपूर हैं।

चावल का जिक्र होता है तो सबसे पहला नाम 'बासमती' का आता है। 'बासमती' अपनी सुगंध और स्वाद के लिए सबसे ज्यादा मशहूर है। बासमती के अलावा भी देश में कई तरह के चावल स्वाद और सेहत से भरपूर हैं।

गोविंद भोग

गोविंद भोग चावल की खेती मुख्य रूप से बंगाल में की जाती है। यह एक छोटे आकार का सफेद और सुंगधित चावल होता है। यह चावल केवल देश में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी काफी प्रचलित है। इस किस्म के चावल का त्योहारों, पूजा-पाठ और प्रसाद बनाने के लिए सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। कहते हैं कि जन्माष्टमी पर विशेष रूप से भगवान कृष्ण को भोग लगाने के लिए इस चावल से पाइस (बंगाली खीर) बनाई जाती है।

कोमल कुलकर्णी
आहार एवं पोषण विशेषज्ञ

पॉलिश्ड और अनपॉलिश्ड चावल

चावल में भरपूर मात्रा में पैष्टिक तत्व होते हैं। इसमें अच्छी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और अन्य न्यूट्रिएंट्स होते हैं। चावल में स्टार्च अधिक मात्रा में होता है, इसलिए यह आसानी से पच जाता है। चावल ग्लूटेन फ्री होता है। पहलवानों के लिए सफेद चावल कार्बोहाइड्रेट प्राप्त करने का आसान स्रोत है। बाजार में पॉलिश्ड और अनपॉलिश्ड, दोनों तरह के चावल मिलते हैं। पॉलिश प्रक्रिया के दौरान चावल में मौजूद पोषक तत्व थायमिन, जो बी-1 के नाम से भी जाना जाता है और विटामिन बी कम हो जाता है। इसलिए अलपॉलिश्ड चावल ज्यादा बेहतर होते हैं। चावल के न्यूट्रिएंट्स शरीर तक पहुंच रहे हैं या नहीं, यह पकाने की तरीके पर निर्भर करता है। अगर चावल को पारंपरिक तरीके से उबालकर बनाया जाए तो पोषक तत्व बरकरार रहता है। चावल में मनपसंद सब्जियां डालकर पकाना भी अच्छा है।

दीक्षा छाबड़ा
फिटनेस एक्सपर्ट

ब्राउन राइस और लाल चावल

आमतौर पर लोग वजन कम करने के लिए चावल को थाली से निकाल देते हैं, लेकिन आप वजन कम करने की कोशिश कर रही हैं तो भी चावल का कंट्रोल्ड पोर्शन खाने की सलाह दी जाती है। सफेद चावल की बजाय आप ब्राउन राइस को आहार में शामिल कर सकती हैं। ब्राउन राइस को पॉलिश नहीं किया जाता है, इसलिए इसमें मिनिरल और अन्य पौष्टिक तत्व बरकरार रहते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पेट को भरा रखने का काम करता है और आपको बिंज ईटिंग से बचाता है। ब्राउन राइस की तरह ही लाल चावल भी काफी फायदेमंद माना जाता है। लाल चावल असल में चावल का बिना रिफाइंड किया रूप है। धान का छिलका हटाने के बाद ही इसे इस्तेमाल में लाया जाता है। लाल चावल को पकाने में भले ही थोड़ा वक्त लगता है, लेकिन यह सेहत के लिए अच्छा होता है। बासमती चावल भी आप आहार में शामिल कर सकती हैं। नियमित सफेद चावल की तुलना में बासमती चावल में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। बाजार में बासमती ब्राउन राइस की एक नई श्रेणी भी आनी शुरू हो गई है, जो सेहत के लिए अच्छी है।

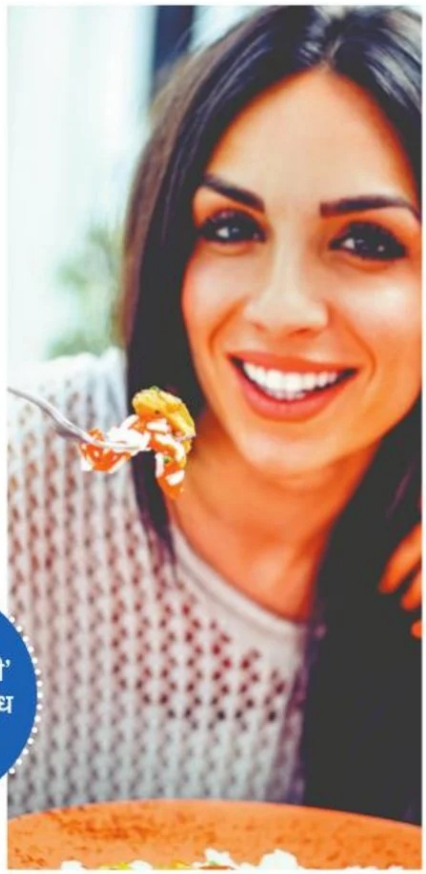
अंबेमोहर चावल

अंबेमोहर चावल महाराष्ट्र में उगाया जाता है। बासमती की तुलना में इस चावल का आकार छोटा होता है, लेकिन यह सुगंध से भरपूर होता है। विशेषज्ञों के अनुसार, जब यह चावल पकाया जाता है तो चारों तरफ आम के फूलों की महक फैल जाती है। झटपट पक जाने वाला यह चावल काफी हल्का और मुलायम होता है और इसलिए जल्दी टूटने का जोखिम रहता है। कहते हैं कि पेशवा शासन के दौरान इस चावल को बहुत पसंद किया जाता था।

मुल्लन कजहामा

मुल्लन कजहामा चावल मुख्य रूप से दक्षिण राज्य केरल के वायनाड जिले में उगाया जाता है। चावल की यह किस्म स्वाद के साथ-साथ मनमोहक सुगंध के लिए लोकप्रिय है। कहते हैं कि अगर इस किस्म के चावल से पाल पायसम और मालाबार बिरयानी बनाई जाए तो वे स्वाद में दुगुनी हो जाती हैं। इस चावल के खेत में भी हल्की-हल्की सुगंध आती रहती है।

चावल का जिक्र होते ही पहला नाम 'बासमती' का आता है। यह सुगंध और स्वाद के लिए सबसे मशहूर है।



सीरगा सांबा

सीरगा सांबा चावल मुख्य रूप में दक्षिण राज्यों में उगाया जाता है। चावल की यह किस्म अपनी तेज महक के लिए जानी जाती है। यह चावल बेहद पतला और लंबा होता है। सीरगा सांबा चावल का इस्तेमाल विशेष रूप से पुलाव और बिरयानी बनाने के लिए किया जाता है। दक्षिण राज्य के दो सबसे प्रतिष्ठित बिरयानी ब्रांड– डिंडीगुल बिरयानी और अंबूर बिरयानी में चावल की इसी किस्म का इस्तेमाल किया जाता है। तमिलनाडु में उगाए जाने वाले अन्य किस्मों के धान की तुलना में यह चावल थोड़ा महंगा होता है।

मुश्क बुदजी

मुश्क बुदजी चावल मुख्य रूप से कश्मीर घाटी में उगाया जाता है। चावल की यह किस्म छोटी होती है, लेकिन खुशबू से भरपूर होती है। कश्मीर के घरों में होने वाले किसी भी शुभ काम में आपको ये चावल खाने को जरूर मिलेंगे। हालांकि चावल की यह किस्म उगाने वाले किसानों को नुकसान हो रहा था, जिस कारण यह लगभग विलुप्ति के कगार पर पहुंच गया था। लेकिन राहत भरी खबर यह है कि राज्य के कृषि विभाग ने इस बेहतरीन चावल की स्थानीय खेती को प्रोत्साहित किया है।

रांधुनी पागोल

रांधुनी पागोल एक बंगाली शब्द है, जिसका अर्थ है- 'पकाने वाले को पागल कर देने वाला।' चावल की यह किस्म बंगाल में उगाई जाती है। इस चावल को आप मांसाहारी व्यंजन, जैसे कि चिंगरी मलाई करी और कोशा मांगशो जैसे पकवानों के साथ खा सकते हैं।

चक हाओ अमूबी

चक हाओ अमूबी या काले चावल। चावल की यह किस्म मणिपुर जैसे पहाड़ी इलाकों में उगाई जाती है। इस काले चावल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। यह चावल थोड़ा चिपचिपा होता है। स्वाद और सेहत से भरपूर इस चावल की खीर बेहतरीन बनती है। खीर बनाते समय जब दूध उबलने लगता है तो खीर का रंग जामुनी हो जाता है। इसकी खुशबू इतनी तेज होती है कि पड़ोसियों को भी पता चल जाता है कि घर में क्या बना है। मणिपुर में किसी भी त्योहार, उत्सव या समारोह में यह चावल जरूर बनता है।

बोका चाउल

असम में उपजाए जाने वाले 'बोका चाउल' को असमिया मुलायम चावल के नाम से भी जाना जाता है। यह चावल की कोई नई किस्म नहीं है, बल्कि बोका चाउल का इतिहास 17वीं शताब्दी से जुड़ा है। यह एक अनोखी किस्म है, जिसे खाने के लिए पकाने की जरूरत नहीं है। सामान्य तापमान पर पानी में भिगोकर रखने से ये चावल तैयार हो जाते हैं। असम में इस चावल को दही, गुड़ या चीनी, दूध के साथ खाया जाता है। राज्य के पारंपरिक पकवानों में इसका खूब इस्तेमाल किया जाता है।

आपके पर्स में क्या है?

गर्मियां आ गई हैं, कोरोना भी फिर से फैलने लगा है। ऐसे में आपका पर्स भी कुछ जरूरी चीजें रखने की मांग कर रहा है।

अक्सर देखा गया है कि महिलाएं अपने पर्स में बहुत सी बिना वजह की चीजें रख लेती हैं और जब उन्हें समय पर किसी चीज की आवश्यकता पड़ती है तो उसे ढूंढने में काफी समय व्यर्थ जाता है। इसलिए आप अपने पर्स में हमेशा जरूरी चीजें ही रखें। वैसे भी इस महामारी के दौर में आपको खुद को डबल सुरक्षा देनी है, यानी कि गर्मी से भी और वायरस से भी खुद को बचाना है। अगर आप किसी भी वजह से घर से बाहर जा रही हैं तो आपके लिए अपनी सुरक्षा का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इसलिए अपने पर्स में वे सारी चीजें रखें, जो मौसम और कोरोना संक्रमण के समय सुरक्षा का काम करें, साथ ही आपकी निजी जरूरतों को भी पूरा कर सकें।

सबसे पहले मास्क

इस महामारी ने हमारी जीवन-शैली को पूरी तरह बदल दिया है। मास्क जिंदगी का हिस्सा बन गया है, इसलिए मास्क हमेशा अपने पर्स में रखें और घर से निकलते समय उसका उपयोग करें। आपको इससे दो फायदे होंगे, पहला यह कि आप कोरोना संक्रमण से बची रहेंगी और दूसरा, आपको धूप, गर्मी और प्रदूषण व टैनिंग की समस्या से छुटकारा मिलेगा।

हैंड सैनिटाइजर

घर से बाहर जाते समय पर्स में एक छोटा हैंड सैनिटाइजर हमेशा रखें। चाहे आप अपनी गाड़ी का उपयोग कर रही हों या पब्लिक ट्रांसपोर्ट का, सैनिटाइजर आपको हाइजीन के साथ-साथ सुरक्षा भी देगा, ताकि आप किसी भी तरह से कोरोना की चपेट में न आ सकें। इसके लिए आप ऐसे सैनिटाइजर का चयन करें, जिसमें 60 से 70 प्रतिशत अल्कोहल हो।

डिसइंफेक्टेंट स्प्रे

जब आप सफर करती हैं तो बहुत से वायरस और बैक्टीरिया के संपर्क में आ सकती हैं। इसलिए कार, मोबाइल या लिफ्ट के संपर्क में आने से पहले कीटाणुरोधी स्प्रे का इस्तेमाल करें। इसके लिए लगभग 8 फीसदी तक हाइड्रोजन पेरॉक्साइड युक्त स्प्रे का चयन करें और उसे पर्स में हमेशा रखें।

गर्मियों के मौसम में पानी की बोतल, सनग्लास, छोटी सी पॉलीथिन और बैटरी बैकअप को पर्स में जरूर रखें।

पानी की बोतल

गर्मी के मौसम में खुद को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी होता है, इसलिए आपके पर्स में पानी की बोतल होनी बहुत जरूरी है। वैसे भी इन दिनों बाहर का पानी खरीदकर पीना कम रिस्की नहीं है। इसके अलावा सनग्लास, एक छोटी सी पॉलीथिन और बैटरी बैकअप को भी अपने पर्स में रखें।

लिपस्टिक और आई मेकअप

गर्मियां शुरू होते ही मेकअप से जुड़ी समस्याएं भी सामने खड़ी होने लगती हैं। आपको बार-बार टचअप की जरूरत पड़ सकती है, इसलिए अपने पर्स में लिपस्टिक, काजल, आईलाइनर और कॉम्पैक्ट पाउडर भी रखें। इनकी जरूरत आपको कहीं भी, कभी भी पड़ सकती है।

स्किन और ब्यूटी एसेंशियल्स

चाहे आप कितनी ही जल्दी में क्यों न हों, लेकिन स्किन केयर और मेकअप की कुछ चीजें अपने बैग या पर्स में जरूर रखें, क्योंकि इनकी आपको कभी भी जरूरत पड़ सकती है। मसलन, अगर आप नहीं चाहतीं कि आपको गर्मियों में सन बर्न हो या आपकी त्वचा सूर्य की हानिकारक किरणों से डैमेज हो तो अपने पर्स में सनस्क्रीन रखें और हर दो से तीन घंटे में इसे री-अप्लाई करें। लिप बाम भी एक छोटी सी, लेकिन बहुत जरूरी चीज है, जो किसी भी साइज की मेकअप किट में फिट हो सकती है। पर्स में इसको रखने से आपको अपने फटे हुए या सूखे होंठों की चिंता करने की कोई जरूरत नहीं होगी। एक छोटे साइज का शीशा भी आपके पर्स में होना बहुत जरूरी है, क्योंकि अगर आपका अधिकांश समय बाहर निकलता है तो आपको टचअप की भी जरूरत पड़ेगी। पसीने की वजह से अगर आपका मेकअप कहीं से हट जाता है तो उसको साफ करने के लिए वाइप का होना भी आवश्यक है। इसके अलावा हाथ पोंछते, छींकते या खांसते समय के लिए टिशू की जरूरत पड़ सकती है। इसलिए इन दोनों को पर्स में जरूर रखें। गर्मियों के मौसम में एक छोटा सा परफ्यूम भी पर्स में जरूर होना चाहिए, ताकि पसीने आदि की बदबू से आपको तुरंत राहत मिल सके।

-मोनिका अग्रवाल

भीड़ से दूरी दिल से करीब

पिछले साल कोरोना आया तो दूर होते रिश्ते करीब आए। अब कोरोना और भी भयंकर रूप लेकर आया है, तो फिर आपको भीड़ से दूरी बनानी है, लेकिन दिलों से नहीं।

माधवी ने पूरा साल बड़ी सावधानी से निकाल दिया। कोरोना महामारी जब फैली और उसने विकराल रूप धरा तब भी और जब कॉलोनी में कई परिवार चपेट में आ गए, उस समय भी माधवी ने अपने पति और बच्चों को इस मुसीबत से बचाए रखा। कोरोना भी धीरे-धीरे कम होता गया और लगा कि अब इस संकट से निजात मिल जाएगी, लेकिन कोरोना का खतरा फिर से बढ़ गया है। पड़ोसी चपेट में आ चुके हैं। कोरोना संकट के पहले दौर में पुरुषों के मुकाबले महिलाएं अधिक प्रभावित हुईं। बच्चे अमूमन बचे रहे, लेकिन इस बार यह बच्चों को भी नहीं छोड़ रहा। वैसे तो पूरे परिवार की सुरक्षा ही प्राथमिकता होती है, लेकिन घर में महिलाओं और बच्चों के लिए इस बार जोखिम अधिक हैं, इसलिए सावधानी भी इन्हें ही अधिक बरतनी होगी।

क्या करें

क्या करें, क्या न करें, इसके लिए बहुत से दिशा-निर्देश सरकार पहले ही जारी कर चुकी है। मास्क, सैनिटाइजर, बार-बार हाथ धोना, दो गज की दूरी, भीड़-भाड़ से बचाव और अधिक लोगों के बीच ज्यादा देर तक रहने से बचना ही इस खतरनाक वायरस से बचने में काम आएंगे। इस बार कोरोना के तेजी से फैलने के कई कारण हैं। सबसे बड़ा कारण है- लोगों की लापरवाही। लगभग हर इस तरह के कार्यक्रम में लोगों ने जमकर लापरवाही बरती। इस बार वायरस के कई प्रकार सामने आए हैं, जो पिछले के मुकाबले अधिक तेजी से संक्रमण फैला रहे हैं। इसलिए सावधानी ही रखनी है।

भीड़ का हिस्सा नहीं

कुछ ऐसी बातें हैं जिन्हें आप अपनी जरूरतों के हिसाब से तय कर सकती हैं। जैसे- आने वाले दिनों में कई त्योहार हैं, जिनमें हो सके तो अपनी भागीदारी न करें। अगर कोई त्योहार मनाना ही है तो घर के लोगों के बीच ही मनाएं। बाहर न निकलें और भीड़ का हिस्सा न बनें। छुट्टी या त्योहार वाले दिन बाजार में खरीदारी न करें। हो सके तो पहले ही खरीदारी कर लें या ऑनलाइन खरीदारी करें। इससे आपका समय और पैसा दोनों बचेंगे। पैसे से अधिक आपका समय बचेगा और संक्रमण का खतरा कम हो जाएगा। त्योहारों के साथ-साथ जन्मदिन या शादी की सालगिरह आदि कार्यक्रम आप टाल सकती हैं। दोस्तों-परिचितों, रिश्तेदारों को वर्चुअल पार्टी में शामिल करें।

घर में जो बन सकता है, उसे बनाकर खाएं। संभव हो तो खरीदारी पहले कर लें या ऑनलाइन ही करें।

विकल्पों की तलाश

सेहत के नजरिए से देखें तो यह समय बहुत नाजुक है। कोरोना संकट के बाद से पूरी दुनिया बदल गई है और बदल रही है। हमें भी समय के साथ खुद को बदलना होगा। जीने और खाने-पीने के तौर-तरीके बदलने होंगे। मेल-मिलाप के तरीके ढूंढने होंगे। कहने का मतलब यह कि सही और स्वस्थ तरीके से जीवन जीना है तो अन्य विकल्प तलाशने होंगे। जिस तरह स्कूली शिक्षा और उच्च शिक्षा ऑनलाइन हो गई, वैसे ही त्योहारों और सेलिब्रेशन के लिए वर्चुअल आयोजनों की संभावनाएं तलाशनी होंगी। डिजिटल प्लेटफॉर्म तैयार करने होंगे, जहां आप अपने खास लोगों के साथ निजी आयोजन कर सकें। फिर आजकल सोशल मीडिया तो है ही। अपने खूबसूरत समय को तस्वीरों और वीडियो के माध्यम से पूरी दुनिया के साथ साझा कर सकती हैं।

घर-परिवार और जरूरतों के हिसाब से बिना भय के जीवन जीने के लिए आपको योजनाएं बनानी होंगी। घर में जो बन सकता है, उसे बनाएं और खाएं। भीड़ से जितना बच सकती हैं, बचें। दूरियां बनाकर रहें, लेकिन दिलों से नहीं, भीड़ से।

-लक्ष्मी कुमारी

भोजन साफ हो और शुद्ध

कोरोना के इस संकट में खाद्य स्वच्छता का मतलब है साफ-स्वच्छ खाद्य वातावरण, जो समाज को स्वस्थ रखे।

भोजन के तमाम आइटम जो साफ और शुद्ध नहीं होते हैं, उनसे बीमारियां फैलती हैं। कोविड से पहले भारत में खाद्य जनित बीमारियों से हर साल लगभग 1,20,000 लोगों की मौत होती थी। 5 साल से कम उम्र के बच्चों को तो हर साल लगभग 30,000 मौतों के साथ 40 फीसदी ज्यादा खतरा होता है।

भोजन और हाथ की स्वच्छता

अच्छा भोजन यानी कि उसमें कोई माइक्रो ऑर्गेनिज्म तथा केमिकल न शामिल हो। वैसे हाथ से ही सबसे ज्यादा वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। फूड हैंडलर सीधे खाद्य सेवा संचालन गतिविधियों में शामिल होते हैं। इन गतिविधियों में भोजन और गैर-खाद्य संपर्क सेवाओं को छूना शामिल होता है। इसलिए अनेक बड़ी कंपनियां वायरस को फैलने से रोकने के लिए अच्छे हैंडवॉशिंग और सैनिटाइजिंग तकनीकों का पालन कर रही हैं।

कोरोना वायरस के चलते कई ऐसी महत्वपूर्ण चीजें अमल में आ गई हैं, जिन्हें अपनाने में दशकों लग सकते थे। खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम 2006 में संशोधन एक ऐसा ही निर्णय है। यह नया अधिनियम खाद्य पदार्थों की जरूरी गुणवत्ता बनाए रखना सुनिश्चित करता है, ताकि उपभोक्ताओं, व्यापारियों, निर्माताओं और निवेशकों के मन में शक की कोई भावना न रहे। कंपनियां इन संशोधनों का पालन करने लगी हैं।

बर्तन और छोटे सामान

बर्तन और रसोई के लिए छोटे सामान में गरम पानी की सफाई और केमिकल सफाई का उपयोग किया जाता है। रिटेल में फूड कॉन्टैक्ट की सतहों के लिए आयोडीन, क्लोरीन और अमोनियम जैसे केमिकल को संभावित सैनिटाइजिंग एजेंटों के रूप में प्रमाणित किया गया है। जो खाद्य पदार्थ बहुत जल्दी खराब होते हैं, उन्हें समय पर वितरित किया जाता है।

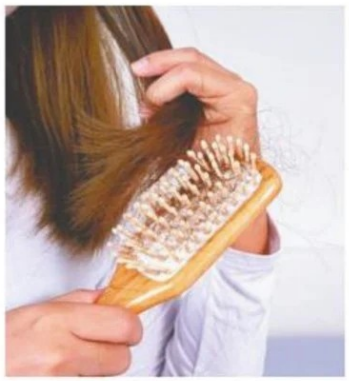
अमरिदर सिंह
निदेशक, बॉन ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज

ये सफर लंबा है...

भोजन के सेहतमंद और कीटाणु रहित होने का मतलब है, उत्पादन से लेकर सेवन तक उसकी गुणवत्ता को बनाए रखना। खराब खाने को इकट्ठा कर उसका निपटारा भी महत्वपूर्ण पहलू है। लोगों को भोजन को साफ-सुथरा रखने के लिए जानकारी देना, भोजन को खराब होने, मिलावट से रोकना और भोजन की व्यापार सेवाओं का उचित संचालन भी आज के माहौल में जरूरी है। रिटेल सेक्टर, फूड सर्विस में खाने की स्वच्छता को बनाए रखने और कोरोना वायरस को रोकने की भरसक कोशिश जरूर कर रहा है, लेकिन ये सफर लंबा है।

टिप्स

कंघी को दें कुछ मिनट



बालों को बनाने के लिए आप रोजाना कंघी यानी हेयर ब्रश का उपयोग करती हैं। रोजाना इस्तेमाल की वजह से हेयर ब्रश गंदे हो जाते हैं। उसकी सतह पर जमे तेल, धूल और त्वचा के कण बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे डैंड्रफ, बालों का झड़ना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में कुछ आसान से तरीके अपनाकर आप हेयर ब्रश को मिनटों में साफ कर सकती हैं।

- प्लास्टिक हेयर ब्रश को साफ करने के लिए 2 बड़े चम्मच सोडा, 1 बड़ा चम्मच सिरका, 4 से 6 कप पानी और एक टूथब्रश लें। अब ब्रश से बाल निकालें। सोडा को सिरका के साथ मिलाकर पानी में घोलें। ब्रश को इस मिश्रण में डालकर कुछ देर छोड़ दें। 10-15 मिनट बाद पुराने टूथब्रश से ब्रश पर से गंदगी हटा दें। अब ब्रश को साफ ठंडे पानी में धो लें। साफ ब्रश को तौलिए से पोंछकर सुखा लें।
- प्लास्टिक हेयर ब्रश साफ करने के दूसरे तरीके के लिए शेविंग फोम, पानी और पुराने टूथब्रश की जरूरत होगी। हेयर ब्रश पर ज्यादा सा शेविंग फोम लगाएं और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब टूथब्रश से गंदगी साफ करें। फिर ब्रश को पानी से धोएं और तौलिए से पोंछ लें।
- लकड़ी का ब्रश साफ करने के लिए एक बाउल में 1 चम्मच शैंपू या डिश सोप को 4 कप पानी में मिला लें। अब इस मिश्रण में कंघी को धोएं। गंदगी को हटाने के लिए कंघी को भिगो दें या टूथब्रश से इसकी सफाई करें। इसके बाद कंघी को अच्छी तरह सुखा लें।

-रूपायन डेस्क

कितने जोड़ कितना दर्द

आप कोई चीज उठाने को झुकती हैं और कमर में दर्द से चीख उठती हैं। हड्डियों में यह दर्द आम होने लगा है, लेकिन आप इससे बच सकती हैं।

डॉ. ब्रिजेश कौशल

एडिशनल डायरेक्टर, हड्डी रोग विभाग, फोर्टिस अस्पताल, नोएडा

चार गुना दबाव

आजकल जोड़ों के दर्द की समस्या आम है। अधिकतर मामलों में किसी व्यक्ति में ज्यादा वजन होने से इसकी शुरुआत होती है। गठिया रोग की शुरुआत ही इससे होती है। जोड़ों में एक निश्चित सीमा तक वजन उठाने की क्षमता है। आपको यह समझना होगा कि शरीर का हरेक किलो अतिरिक्त वजन घुटनों पर चार गुना दबाव डालता है। जब आपको जोड़ों का दर्द परेशान करने लगे तो बीमारी को बढ़ने न दें, तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

मानव शरीर में 250 से 350 जोड़ होते हैं। सबसे छोटा जोड़ होता है स्टेप्स यानी कान के बीच में मौजूद सबसे छोटी तथा हल्की हड्डी और सबसे बड़ा जोड़ होता है घुटने। आप शरीर में गतिशीलता चाहती हैं, ताकि चलना, उठना-बैठना लाचारी का कारण न बन सके। इसके लिए दवाओं का लगातार सेवन कुछ समय के लिए राहत जरूर देगा, लेकिन इनके दुष्परिणाम भी हो सकते हैं। ऐसे में सेहतमंद जोड़ों के लिए दवाओं के सेवन से बचने का कारगर उपाय है जीवन-शैली में कुछ बदलाव।

खान-पान पर चौकस निगाहें

उम्र के हर पड़ाव पर शरीर गतिशील रहे, इसके लिए खाने में पोषक पदार्थों का सेवन करें, जैसे कि बादाम, अखरोट, अलसी, चिया सीड्स, फल आदि। हड्डियों को मजबूत रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी युक्त चीजों का सेवन करें। डेयरी उत्पाद कैल्शियम से भरे होते हैं। अन्य अच्छे स्रोत हैं हरी, पत्तेदार सब्जियां। साथ ही आहार में साबुत अनाज, जड़ वाली सब्जियां, रंग-बिरंगे फल, बीन्स और दालों का सेवन भी नितांत जरूरी है।

सटीक वजन से दोस्ती

जब आपका वजन अधिक होता है तो घुटनों और टखनों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। वजन घटाकर आप जोड़ों से तनाव को दूर कर सकती हैं, यानी उनको नुकसान पहुंचने का जोखिम कम हो जाता है। इसके लिए चिकित्सक से सलाह लेनी होगी कि कब कितना वजन होना चाहिए।

व्यायाम है जरूरी

लचीलापन बनाए रखने के लिए सबसे पहले 10 मिनट वार्मअप एक्सरसाइज करें। सप्ताह में कम से कम तीन बार स्ट्रेच करें। लेकिन ऐसा तब न करें, जब आपकी मांसपेशियां ठंडी हों। पहले हल्का वार्म-अप करें, जैसे 10 मिनट तक टहलना, जोड़ों, लिगामेंट्स को ढीला करना आदि।

योगासन से लाभ

योगाचार्यों के अनुसार, शरीर के जोड़ों में दर्द एक सामान्य सी परेशानी है, जो आमतौर पर 10 में से हर 8वें व्यक्ति को होती है। योग दर्द को जड़ से खत्म कर शरीर को निरोग बनाता है। योग शिक्षक त्रिकोणासन, ताड़ासन, सुखासन और सूर्य नमस्कार की सलाह देते हैं। त्रिकोणासन पैरों, घुटनों और टखनों को मजबूत करने में लाभकारी है। घुटनों की नस, कमर और जांघ की संधि में खिंचाव उत्पन्न कर उनको गतिशीलता प्रदान करता है। ताड़ासन करते समय जैसे-जैसे हाथ ऊपर उठे, वैसे-वैसे पैर की एड़ियां भी उठनी चाहिए। इस दौरान शरीर का भार पंजों पर रहेगा और शरीर ऊपर की ओर तना रहेगा। सुखासन से घुटने के दर्द में आराम मिलता है। इसमें घुटने 90 डिग्री के कोण में मुड़ते हैं। सूर्य नमस्कार शरीर के पूरे लचीलेपन के लिए अच्छा है। वीर भद्रासन घुटनों को सुदृढ़ बनाता है और जकड़े हुए जोड़ों को सक्रिय करने में मदद करता है।

कुछ जरूरी बातें

लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने से बचें। बीच-बीच में घूमें। हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, जैसे- चलना, साइकिल चलना, तैरना, स्ट्रेचिंग, बेसिक डंबल आदि करती रहें। जोड़ों को नुकसान न पहुंचे, इसके लिए व्यायाम करते समय सुरक्षात्मक गियर पहनें। साथ ही व्यायाम करते हुए पोस्चर सही रखें। भारी वस्तुओं को उठाते समय कमर सीधी रखें।

-दीप्ति अंगरीश

आपकी त्वचा हर तरह की हवाओं के थपेड़े सहती है, कभी सर्द तो कभी गरम। लेकिन क्या आप जानती हैं कि प्रदूषित हवा के संपर्क में त्वचा को कितना नुकसान होता है?

जहरीली हवा में आपकी त्वचा

अचानक आपकी त्वचा में रूखापन आ जाता है या फिर उस पर धब्बे दिखने लगते हैं। आप चिंतित हो जाती हैं कि ऐसा क्यों हुआ? कई बार इसका कारण प्रदूषण होता है, जो किसी भी रूप में हो सकता है। मसलन, वायु प्रदूषण या फिर जल प्रदूषण। हवा में घुलने वाले कई हानिकारक तत्व त्वचा को बेहद नुकसान पहुंचाते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, हवा में घुले हानिकारक तत्वों से त्वचा की संवेदनशीलता खत्म हो जाती है। नतीजतन, त्वचा में रूखापन और दाग-धब्बे दिखने लगते हैं। इसी तरह प्रदूषित जल पीने से भी त्वचा को बेहद नुकसान होता है। यदि इस ओर ध्यान न दिया जाए तो प्रदूषण से त्वचा को होने वाला नुकसान गंभीर रूप ले सकता है।

डॉ. भावना गुप्ता
त्वचा रोग विशेषज्ञ

पहले कवर करें, फिर धोएं

घर से निकलने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से कवर करें और सनस्क्रीन को 10 मिनट पहले त्वचा पर लगाएं। कहीं बाहर से आने के बाद चेहरे को अच्छी तरह क्लींजर से धोएं। आप त्वचा को सूट करने वाले साबुन का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। प्रदूषण से त्वचा संबंधी एलर्जी हो जाती है। ऐसे में त्वचा को प्रदूषण से बचाव के पूरे उपाय करें।

नहीं होगा कोई असर

जाहिर है कि आप यह नहीं चाहेंगी कि प्रदूषण का कोई दुष्प्रभाव आपकी त्वचा पर पड़े। इसके लिए यह जरूरी है कि आप अपना स्किन केयर रुटीन बनाएं। तभी आप अपनी त्वचा को जहरीली हवा से काफी हद तक बचा सकती हैं।

प्रदूषण के खिलाफ कवच

प्रदूषण आपकी त्वचा पर दाग-धब्बे न छोड़े तो आपको क्लींजर को अपने स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। क्लींजर फेस पर मौजूद किसी भी तरह के रसायन या धूल के कण को निकालने के लिए त्वचा के छिद्रों पर गहराई से काम करता है। यह अतिरिक्त सीबम और तेलों के उत्पादन को नियंत्रित करके त्वचा को दुरुस्त करता है। क्लींजर न केवल अशुद्धियों को दूर करता है, बल्कि त्वचा में ओमेगा से भरपूर यौगिकों को भी प्रेरित करता है, जो प्रदूषण के खिलाफ एक कवच का काम करते हैं।

सीरम का इस्तेमाल

सीरम त्वचा को बाहरी तनावों से बचाने में मदद करता है। यह त्वचा द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाता है और उसे भीतर से साफ करने में भी मदद करता है। सीरम त्वचा को शांत करता है और आपको एक समान त्वचा टोन और चिकनी बनावट देने के लिए हाइड्रेट करता है। यह त्वचा में एक बैरियर की तरह काम करता है और प्रदूषण के खिलाफ त्वचा की रक्षा करता है। इसलिए सीरम का इस्तेमाल अनिवार्य रूप से करें।

लोशन बहुत जरूरी

लोशन त्वचा के लिए एक जरूरी चीज है। इसमें मौजूद प्रो-बायोटिक्स, विटामिन, एंटी-ऑक्सीडेंट और खनिज त्वचा के ऊतकों को पोषण देने में मदद करते हैं। साथ ही पर्यावरणीय क्षति को कम करके स्किन को रिपेयर भी करते हैं। कुछ लोशन में एक विशिष्ट एंटी-एजिंग फॉर्मूला होता है, जो प्रदूषण के संपर्क में आने के कारण उम्र के धब्बे और महीन रेखाओं जैसे लक्षणों को कम करता है।

एंटी-पॉल्यूशन फेस मास्क

आप फेस मास्क को अपने ब्यूटी केयर रूटीन का हिस्सा बना सकती हैं। बेहतर होगा कि आप एंटी-पॉल्यूशन फेस मास्क का इस्तेमाल नियमित रूप से करें। एंटी-पॉल्यूशन फेस मास्क त्वचा के ऊतकों में शक्तिशाली पेप्टाइड्स और एंटी-ऑक्सीडेंट को संक्रमित करते हैं, जो त्वचा को सबसे गहरी परत से ठीक करके उनकी मरम्मत करते हैं।

नींबू के मिश्रण वाला पानी

वैसे तो आप अपनी सुविधा के अनुसार किसी भी बेहतर क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन नीम और नींबू में वे सारे गुण मौजूद होते हैं, जो प्राकृतिक रूप से त्वचा को प्रदूषण से सुरक्षा देते हैं। ऐसे में आप बाहर से आने के बाद नीम और नींबू मिश्रित पानी से चेहरे को धोएंगी तो त्वचा से विषैले कण दूर हो जाएंगे।

-शिवांगिनी वशिष्ठ

आमदनी अठन्नी

तो कैसे हो बचत

सैलरी में जीरो चाहे कितने भी हों, खर्च करने की कोई सीमा नहीं है। इसलिए छोटी-छोटी कटौती से ही बड़ी बचत की जा सकती है।

अगर आप एक औसत मध्यम वर्ग की महिला हैं तो बचत करना आपके लिए मुश्किल, लेकिन जरूरी कदम है। समय के साथ बचत की प्रैक्टिस बना लेना युक्ति का सही उपयोग है, ताकि केवल एक दिन ही नहीं, पूरी जिंदगी आसानी से गुजर सके। सरल और स्मार्ट तरीके से मासिक खर्चे की योजना बनाना कोई मुश्किल काम नहीं हैं। कुछ सरल तरीकों को अपनाकर आप रोजमर्रा के खर्चों से काफी बचत कर सकती हैं।

प्राची गर्ग
लेखिका और उद्यमी

भरपाई की जानकारी

खर्चे, जैसे कि मेडिकल बिल का सही उपयोग करें। ज्यादातर कंपनियां स्वास्थ्य सुविधाएं देती हैं, साथ ही महीने के बिल का अनुदान भी। अपनी कंपनी में क्या-क्या अनुदान मिल सकते हैं, उन्हें ठीक से समझकर अपने बिल संभालकर रखें और अनुदान लेती रहें।

शॉपिंग में स्मार्ट

पहले सुकून से बैठकर घर का सर्वे करने के बाद जरूरी सामान की सूची बनाएं। फिर जब शॉपिंग स्टोर में जाएं तो सूची लेकर। दूसरे, ऑनलाइन शॉपिंग से शर्माएं नहीं। ऑनलाइन सेल में ब्रांड को लोकेशन, स्टाफ, ट्रांसपोर्टेशन आदि खर्चों से अच्छी खासी बचत मिल जाती है, इसलिए सामान आपको कम दाम में आसानी से मिल सकता है। देख-परखकर और कई साइट पर तुलना करके आप ऑनलाइन सामान खरीद सकती हैं।

ब्रांड के पीछे न भागें

आजकल सड़क पर मिलने वाले फैशन स्ट्रीट के कपड़े भी उतने ही लोकप्रिय हैं, जितने किसी ऊंचे स्टोर के! रोजमर्रा की चीजें, जैसे साबुन, सफाई उत्पाद, खाने के आइटम, जैसे चिप्स, नमकीन- ये सभी आपको छोटे ब्रांड में भी उतने ही स्वादिष्ट और अच्छी गुणवत्ता के मिलेंगे। महीने के सर्फ-साबुन आदि में भी आप अच्छी-खासी बचत कर सकती हैं।

बाहर का महंगा खाना

रेडीमेड खाना ऑर्डर करना आजकल इतना आसान हो गया है कि बात बजट के बाहर जाने में देर नहीं लगती। लेकिन अगर आप वही सामान लाकर घर पर खाना बना लें तो लगभग चार गुना पैसा बचा सकती हैं। इसलिए लगभग एक हफ्ते का मील प्लान तैयार कर लें और ऐसे फल-सब्जी खरीदें, जो कई रूपों में इस्तेमाल हो सकें।

बजट की प्लानिंग

वेतन आने पर खर्चे बहुत दिख जाते हैं। इसलिए बेहतर है कि पहले युक्ति के साथ बजट बना लें। खाना, बिजली, यातायात आदि अलग-अलग बजट पहले ही तय कर लें और हर खर्चे को नोट कर लें। ऐसा करने से आपको खर्चा करने के पहले ही पता रहेगा कि ये खर्चा उचित है या नहीं। बजट का एक बहुत जरूरी हिस्सा सेविंग यानी बचत में होना चाहिए। पहले ही कोई स्कीम में निवेश कर देने से वह पैसा आपके खर्च के दायरे से बाहर चला जाता है और वह सुरक्षित हो जाता है।

होशियारी से यातायात

यातायात में दो तरह के खर्चे होते हैं, या तो वे जो आप अपनी गाड़ी पर खर्च करती हैं या वे जो किराए पर। अपनी गाड़ी हो तो शहर में उसे ऐसे चलाएं कि कम तेल खर्च हो। गाड़ी की देखभाल भी ऐसे करें कि सर्विसिंग में कम से कम लागत लगे। वैसे अच्छा होगा कि पब्लिक ट्रांसपोर्ट- बस, ट्रेन, मेट्रो, ऑटो का इस्तेमाल करें। इसके लिए मोबाइल में मौजूद एप्स का उपयोग करें।

तिन्नी की फिरनी

(व्रत के लिए विशेष व्यंजन)

संतोष राणा
शेफ

सामग्री

4 व्यक्तियों के लिए

100 ग्राम तिन्नी का चावल
01 लीटर दूध
100 ग्राम चीनी
01 कप ताजी मलाई
02 चुटकी केसर या छोटी इलायची पाउडर
02 छोटे चम्मच किशमिश
02 नग चांदी का वर्क

ऐसे बनाएं

चावल को साफ करके एक घंटा भिगोकर रखें और पुन: धुलाई करके पानी से छानकर मोटा-मोटा पीस लें। दूध को एक सॉस पैन में डालकर पकाएं। दूध के उबलने पर पिसे चावल को डालकर 15 मिनट पकाएं। अब मलाई, चीनी, किशमिश और केसर या इलायची पाउडर डालें और 5-7 मिनट पकाएं। फिर चार कटोरियों में निकाल लें और चांदी का वर्क लगाकर ठंडा करके परोसें।

चटपटे आलू

व्रत के लिए

रीडर्स रेसिपी

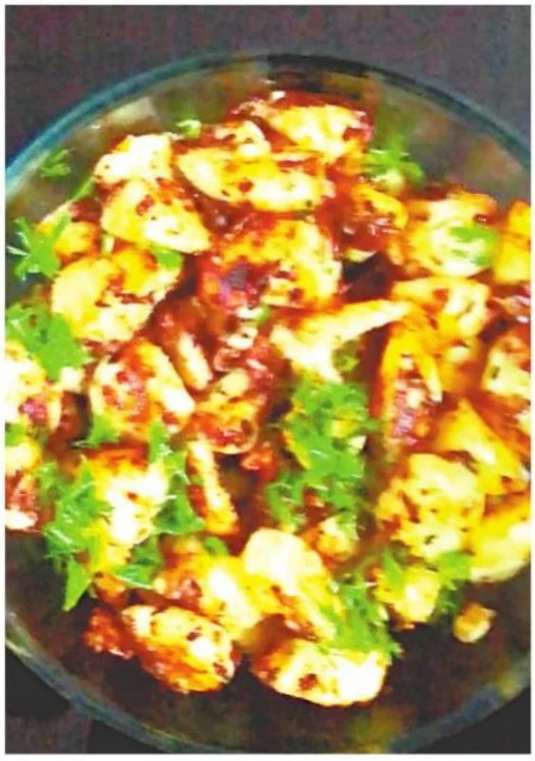
मीरा गुप्ता
लखनऊ

सामग्री

05 बड़े आलू
02 छोटे चम्मच साबुत धनिया
1-2 साबुत लाल मिर्च
01 छोटा चम्मच जीरा
11 दाने काली मिर्च
1-2 हरी मिर्च
01 बड़ा चम्मच घी
01 नींबू
हरा धनिया
स्वादानुसार नमक

ऐसे बनाएं

आलू को उबाल लें। ध्यान रखें कि आलू सख्त रहे, टूटे नहीं। साबुत धनिया, जीरा, लाल मिर्च, काली मिर्च को कड़ाही में डालकर गैस पर थोड़ी देर भूनें। फिर ठंडा होने पर मिक्सी में पीस लें। अब गैस पर कड़ाही गरम करें और उसमें घी डालें, फिर हरी मिर्च और आधा चम्मच जीरा डाल दें। जीरा लाल होने पर उसमें कटे-उबले आलू डाल दें और लाल होने तक 2-3 मिनट भूनें। फिर नमक और पिसा मसाला आलू में मिला दें और फिर से लाल होने तक 2-3 मिनट भूनें। आलू लाल होने के बाद उसमें हरा धनिया और नींबू डालकर सर्व करें।



उसे कोई नहीं रोक सकता...

फेसबुक वॉल से

शिखा वार्ष्णेय

एक साल हो गया घर में बंद हुए। पिछला बसंत अभी बस आया ही था कि पूरी दुनिया एक वायरस के खौफ से अपने घरों में जा दुबकी, और फिर न जाने क्या-क्या चला गया। कितना कुछ खो गया। बहुत कुछ ऐसा भी, जो अब कभी वापस नहीं आ सकता। गर्मी, पतझड़, बरसात, सर्दियां- सब आकर चली गईं, पर आधी दुनिया उनका स्वागत भी न कर सकी। बिना किसी आवश्यक काम के घर से निकलना भी अपराध था।

अब 29 मार्च, 2021 को घर से बाहर निकलने की इजाजत मिली तो देखा कि लंदन में बसंत आ चुका था। दरवाजे के बाहर वाला पेड़ फूलों से लद गया था। उसे आना ही था। दुनिया का कोई लॉक डाउन, कोई कोरोना उसे आने-जाने से नहीं रोक सकता। मौसम अपनी पूरी यात्रा कर फिर से बहार लेकर आ गया था और यह संकेत है उस सत्य का कि कुछ भी हो जाए, समय कभी ठहरता नहीं। वह तो गतिमान है, चलता रहता है। राह में न जाने कितना कुछ आता है, कितना कुछ गुजर जाता है, पर प्रकृति का चक्र अनवरत जारी रहता है और कहता है, "परिवर्तन ही नियम है।"

एक साल बाद आइसक्रीम का ट्रक भी आया। उसमें बजती हुई बाल कविता की धुन, मन के किसी कोने में दुबके बच्चे को पुलकित कर रही थी, सकारात्मकता का अहसास दिला रही थी कि अब जल्दी ही सब ठीक हो जाएगा। बहार फिर से आ गई है न...!

कविता

कल्पना 'खूबसूरत खयाल'
उन्नाव, उत्तर प्रदेश

तुम्हारी धड़कनें, मेरी सांसें

मैंने शामें नहीं देखीं
सिर्फ सिंदूर देखा है
कभी किसी शाम
जब जलता सूरज
पानी में गिर बुझने लगे
तब तुम मुझे ले चलो
नदिया के किनारे जहां
सन्नाटा पसरा हो
सुनाई दे तो बस
तुम्हारी धड़कनें मेरी सांसें
और वो पानी की आवाज
मैं जोर-जोर से हंसूं
इतनी जोर से
कि शाखों पर बैठी
गौरैया उड़ जाएं
और तुम मुझे
मेरा फेवरेट
वो पुराना गाना सुनाओ-
"बड़े अच्छे लगते हैं
ये धरती, ये नदिया
ये रैना और
तुम..."

डायरी से शायरी

ऐ खुदा, गर मोहब्बत गुनाह है,
तो इसकी सजा दे।
कुछ न सूझे सजा में,
तो मेरी मय्यत सजा दे।

(यह शायरी अपनी डायरी से हमें लिख भेजी है **गुरुग्राम, हरियाणा** से **ज्योति महतो** ने। अगर आपकी डायरी में भी कुछ ऐसी शायरी हैं, तो हमें रूपायन के पते पर लिख भेजें।)

रूपायन वुमन

यदि आप चुनी गईं रूपायन वुमन, तो आप होंगी हमारे कवर पर। अगर आपका फोटो कवर पर छपता है, तो आपको मिलेगा

₹5000

का विशेष पुरस्कार! इसके लिए प्रोफेशनल फोटोग्राफर से खिंचवाकर अपनी तीन तस्वीरें (अलग-अलग पोज की) अपने विवरण और फोन नंबर के साथ ईमेल करें। फोटो 300 रिजोल्यूशन में 10x7 इंच साइज में हो। हमारा ईमेल पता है-

rupayan@amarujala.com

हंसो हंसो

शादी में अधिकतम 100 लोग
और चुनावी रैली में अनगिनत लोगों
को देखते हुए
एक पिता ने अपने बेटे की शादी के लिए
कलेक्टर को आवेदन दिया-
"महोदय, शादी में बरात न निकलवाकर
रैली निकलवाएं तो चलेगा...?"

बोले,
"नर्स ने इतना सही इंजेक्शन लगाया है
कि बिल्कुल दर्द नहीं हो रहा..."
अंदर से आवाज आई,
"दूसरी औरतों की सुइयां तक नहीं
चुभतीं,
पर मेरी बातें भी चुभ जाती हैं...!"

बचपन में पैसा नहीं था,
लेकिन सुकून बहुत था...
खैर पैसा तो अब भी नहीं है,
लेकिन सुकून भी चला गया...!

डायटिंग टिप्स
ऐसी चीजों से दूर रहें,
जो आपको मोटा बनाती हैं...
जैसे कि वजन तौलने की मशीन,
आईना, छोटे कपड़े, पहले की तस्वीरें
और दुबले-पतले दोस्त...!

वैक्सीन लगाकर भैया जी घर आए और

दिल का रिश्ता

जब से उनकी पत्नी का निधन हुआ है, घर की तस्वीर ही बदल गई है। जिन ससुर जी की तारीफ करते कभी उनकी बहू थकती नहीं थी, वह उसे आज बोझ नजर आ रहे थे।

शाम की तनहाई में भावेश चाचा अकेलेपन को महसूस कर रहे थे। तभी उन्हें झगड़े की आवाज सुनाई दी, जो उनके बहू और बेटे के कमरे से आ रही थी। झगड़े को सुनकर उनका मन और भी भारी हो गया।

सुशी सक्सेना
इंदौर

जब से उनकी पत्नी सरस्वती चाची का निधन हुआ है, तब से घर की तस्वीर ही बदल गई है। घर-गृहस्थी का सारा बोझ बहू के कंधे पर आ गया था, जिसे उठाने में वह खुद को असमर्थ महसूस कर रही थी और स्वभाव से चिड़चिड़ी होती जा रही थी। अपने पति और बच्चों का काम तो उसे करना ही पड़ता था, पर जिन ससुर जी की तारीफ करते कभी वह थकती नहीं थी, वह उसे आज बोझ नजर आ रहे थे। उनकी आदतें अब उसे बुरी लगने लगी थीं। जरा-जरा सी बात पर घर में झगड़ा होने लगा था। कलह इस कदर बढ़ गई थी कि भावेश चाचा ने वृद्धाश्रम जाने का फैसला कर लिया। दिल पर भारी पत्थर रखकर बेटे ने भी स्वीकृति दे दी, क्योंकि रोज-रोज की कलह से वह भी तंग आ चुका था।

भावेश चाचा वृद्धाश्रम जाने को निकल गए। वृद्धाश्रम के दरवाजे पर उन्हें अपने बेटे का दोस्त श्रवण मिला, जो काफी उदास दिख रहा था। उसे देखकर भावेश चाचा ने पूछा, "और बेटा, कैसे हो? यहां क्या करने आए हो?"

भावेश चाचा के सवाल पर श्रवण की आंखों में आंसू आ गए। वह बोला, "क्या बताऊं, चाचा जी? कुछ दिन पहले मेरे पिता जी का देहांत हो गया। मेरा पांच साल का बेटा उनके गम में बहुत बीमार है। डॉक्टर का कहना है कि यदि उसके दादा जी उसे न मिले तो कुछ भी हो सकता है। इसलिए वृद्धाश्रम से किसी बुजुर्ग को लेने आया हूं।" इतना कहकर वह फूट-फूटकर रोने लगा। भावेश चाचा ने उसे चुप कराया और उसके साथ उसके घर चले गए। श्रवण का बेटा उन्हें अपने दादा जी समझकर खुश हो गया और कुछ दिनों में बिल्कुल ठीक भी हो गया। श्रवण और उसकी पत्नी, दोनों उनका बहुत ख्याल रखते थे। उन्हें वहां बहुत अच्छा लगने लगा। इसी बीच श्रवण को भी भावेश चाचा के बारे में सबकुछ पता चल चुका था। कुछ दिनों तक वहां रहने के बाद वह जाने लगे, क्योंकि वह नहीं चाहते थे कि दुबारा उन्हें फिर वही ठोकर खानी पड़े। उन्होंने सोचा, "कुछ दिनों तक तो ठीक है, पर हमेशा के लिए रहूंगा तो उनको भी बोझ लगने लगूंगा।"

जब वह जाने लगे तो श्रवण ने उन्हें रोका और कहा, "मुझे एक पिता की जरूरत है और आपको एक बेटे की। क्या हमारे बीच यही रिश्ता काफी नहीं। दिल के रिश्ते, खून के रिश्तों से बढ़कर होते हैं।" भावेश चाचा की आंसुओं से भरी आंखें उसका प्रेम देखकर उसके रोकने को इंकार न कर सकीं और भावेश चाचा ने वहां रुकने का फैसला कर लिया। उन्हें अहसास हो चुका था कि वाकई में दिल के रिश्ते, खून के रिश्तों से बढ़कर होते हैं।

"इसमें अच्छा नहीं लगने वाली क्या बात है? सब पति-पत्नी एक ही कमरे में रहते हैं। मां हूं तेरी, समझती हूं, जो तू कह नहीं पा रहा है।"

बंद दरवाजा

"यह दरवाजा बंद क्यों कर देते हो आप लोग अपने कमरे में जाते ही? रात में तो ठीक है, पर दिन में भी?" बंद दरवाजे को जोर से धकेलते हुए राजीव ने कहा।

"अरे, वह हवा आती है न तो बंद कर देते हैं, और फिर कमरा बंद रहता है तो बाहर का शोर भी कम सुनाई देता है। यह मरा माइग्रेन अगर नींद पूरी न हो या ज्यादा शोर हो तो अटैक कर देता है, फिर तीन-चार दिन का दुख झेलो। इन सबसे बचने के लिए बस।"

अनूपा हरबोला
गोलाघाट, असम

"पर मां, हर समय बंद दरवाजा ठीक नहीं लगता। देखा न कल, ऋतु की बहन कितना मजाक उड़ा रही थी आपके इस बंद दरवाजे का। साफ बोल नहीं पा रहा हूं, पर सब लोग उल्टा-सीधा बोलते हैं, जो मुझे अच्छा नहीं लगता।"

"इसमें अच्छा नहीं लगने वाली क्या बात है? सब पति-पत्नी एक ही कमरे में रहते हैं। मां हूं तेरी और समझती हूं उस बात को भी, जो तू कह नहीं पा रहा है।"

"तो खुला रखा करो।"

"ऋतु की बहन तो मसखरी करती है, पर बेटा एक-दूसरे का साथ जितना जवानी में सुखद लगता है, उससे कई गुना इस उम्र में सुकून देता है। बंद दरवाजे के अंदर हम दोनों की वह दुनिया होती है, जहां हम अपने सानिध्य की खट्टी-मीठी बातों को याद कर एक-दूसरे से कभी भी अलग होने के डर को एक-दूसरे से छिपाने की कोशिश करते हैं।"

टैरो कार्ड 16-22 अप्रैल, 2021

इस सप्ताह का कार्ड | **द चैरिएट :** इस कार्ड की राशि कर्क है। यह दूसरों को कसकर पकड़े रखने वाली राशि है, जो आसानी से नहीं छोड़ती है। खुद की अत्यधिक सुरक्षा करने वाली राशि है।

पूनम वेदी
टैरो कार्ड रीडर

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)
(द डेवल) : इस समय धन-संपत्ति पर फोकस रहेगा। अतीत में जिन चीजों को ठुकराया था, उनके प्रति पुन: रुझान बढ़ेगा। बचत की योजना जरूरी। मित्रता को खरीदने का प्रयास न करें। सावधान रहें, कोई व्यक्ति लेन-देन में घपला कर रहा है। **विशेष :** स्वार्थी राशि हैं। **शुभ रंग :** ग्रेनाइट ग्रे, **शुभ दिन :** शनिवार, **उपाय :** शिवलिंग पर जल चढ़ाएं।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)
(द पेज ऑफ वैंड्स) : किसी छोटी यात्रा, निमंत्रण के साथ गर्मजोशी भरे वार्तालाप का संकेत मिल रहा है। जमीन-जायदाद संबंधी चर्चा भी होगी। सोच-समझकर फैसला लें, क्योंकि इस समय आपका ऊर्जा भरे युवा जैसा व्यवहार होगा। **विशेष :** आत्मकेंद्रित और जिददी राशि हैं। **शुभ रंग :** मैरून, **शुभ दिन :** मंगलवार, **उपाय :** बूंदी के लड्डू बांटें।

मिथुन (21 मई-21 जून)
(द ऐस ऑफ पेंट्कल्स) : सत्य, धन-दौलत और सुख-सुविधा से जुड़ा कार्ड। आर्थिक स्थिति में उल्लेखनीय सुधार आएगा। सुख-सुविधाएं मिलेंगी। उच्च वेतन संबंधी प्रस्ताव संभव। अप्रत्याशित धन लाभ घरेलू बिल में व्यय होगा। **विशेष :** यह राशि रोज नई कहानी सुनाती है। **शुभ रंग :** अंबर, **शुभ दिन :** शुक्रवार, **उपाय :** घर में अगरबत्ती जलाएं।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)
(द नाइट ऑफ कप्स) : प्रेम और भावनात्मक स्तर पर मिला-जुला प्रभाव रहेगा। किसी करीबी की कोई बात मन को खुशी देगी। अध्यात्म में रुचि बढ़ेगी। धर्म-अध्यात्म के किसी सत्र या गुरु से जुड़ेंगी। **विशेष :** संवेदनशील राशि, जो सुरक्षा के लिए दूसरों को जकड़ लेती है। **शुभ रंग :** सिल्वर, **शुभ दिन :** सोमवार, **उपाय :** गन्ने के रस का दान।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)
(द थ्री ऑफ सोड्र्स) : प्रेम, रोमांस और आकर्षण से जुड़ा कार्ड। दिल टूटने की आवाज नहीं होगी, पर आंख में आंसू आ सकते हैं। प्रेम त्रिकोण के संकेत भी मिल रहे हैं। ज्यादा दबाव न बनाएं, अन्यथा नुकसान हो सकता है। **विशेष :** यह राशि झूठी प्रशंसा पसंद करती है। **शुभ रंग :** हरा, **शुभ दिन :** बुधवार, **उपाय :** मूंग की पकौड़ी/हलवा बच्चों में बांटें।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)
(स्ट्रेंथ) : जहां प्रेम से काम बन जाए, वहां क्रोध न करें। आशा, विश्वास और शक्ति से समस्या को सुलझाने का प्रयास करें। किसी न्यायप्रिय व्यक्ति का सहयोग मिलेगा। अप्रिय विवाद सुलझ जाएंगे। रिश्तों में सुधार के लिए खुलकर बात करें। **विशेष :** लक्ष्य मुश्किल से मिलता है। **शुभ रंग :** नारंगी, **शुभ दिन :** रविवार, **उपाय :** तांबे के बर्तन में पानी पीएं।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)
(द सन) : सूर्य की ऊर्जा उत्साह और प्रेरणा देगी। अपने मन और सपनों की बात स्पष्ट कहें, पूरा होने का योग है। स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार आएगा। पूर्व दिशा से कोई शुभ समाचार मिलेगा। अपने क्रोध को सही दिशा दें। **विशेष :** परफैक्शन के फेर में बड़े समझौते करती हैं। **शुभ रंग :** सुनहरा पीला, **शुभ दिन :** रविवार, **उपाय :** गेहूं/गुड़ का दान।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)
(द चैरिएट) : लंबे समय की मेहनत का फल सफलता के रूप में मिलेगा। रास्ते की बाधा दूर होगी और आप रातों-रात कामयाबी की मिसाल बन जाएंगी। जीत हासिल करने के लिए भूलकर भी मैदान न छोड़ें। **विशेष :** संवेदनशील राशि, जो दूसरों पर पूरा नियंत्रण चाहती है। **शुभ रंग :** मिस्टी पेस्टल, **शुभ दिन :** सोमवार, **उपाय :** चिवड़ा/पोहे का दान।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)
(द एम्प्रेस) : विकास और विस्तार से जुड़ा उत्तम कार्ड है। आपका कलात्मक पक्ष उभरकर सामने आएगा। सौंदर्य और केश विन्यास से जुड़े कार्य सफल होंगे। थोड़ा समय कुकिंग में लगाएं, कोई नया भोज्य पदार्थ बनाएं। **विशेष :** जल्दबाजी कई बार अविश्वसनीय बना देती है। **शुभ रंग :** गुलाबी, **शुभ दिन :** शुक्रवार, **उपाय :** जिमीकंद का सेवन।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)
(द सिक्स ऑफ सोड्र्स) : चिंता छोड़कर आगे बढ़ें, बेहतर समय आपकी प्रतीक्षा में है। अप्रिय संबंध, आर्थिक कष्ट, सभी में सुधार आएगा। कार्ड यात्रा का संकेत दे रहा है, जिसके बाद ही जीवन में शांति आएगी। **विशेष :** लोगों को उनके स्तर से आंकने वाली राशि। **शुभ रंग :** आसमानी, **शुभ दिन :** शुक्रवार, **उपाय :** शिव जी को पंचामृत से स्नान।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)
(द थ्री ऑफ पेंट्कल्स) : कार्यक्षेत्र से जुड़ा कार्ड है। किसी विशेष क्षेत्र में कठिन मेहनत आपकी कीमत बढ़ा देगी। आपके प्रयास के फल प्रोन्नति अथवा वेतन वृद्धि के रूप में मिलेंगे। नए किचन की सजावट के संकेत भी मिल रहे हैं। **विशेष :** अतिरेक पसंद राशि है। **शुभ रंग :** लैमन हरा, **शुभ दिन :** शुक्रवार, **उपाय :** चांदी का गहना धारण करें।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)
(द टू ऑफ कप्स) : प्रेम समन्वय और साझेदारी से जुड़ा उत्तम कार्ड। रिश्तों में लगाव बढ़ेगा। नए रोमांस का आरंभ भी संभव। कार्यक्षेत्र में साझेदारी गहन मित्रता में बदल जाएगी। भावनात्मक जुड़ाव के उत्तम फल मिलेंगे। **विशेष :** अक्सर यह राशि जोड़-तोड़ में लग जाती है। **शुभ रंग :** सफेद, **शुभ दिन :** सोमवार, **उपाय :** बेसन-दूध से स्नान।